

田徑校隊

第一階段

◇知識

- 基本認識各個田徑項目
- 認識進行訓練時的安全守則

◇技能

- 短跑基本動作
- 蹲踞式起跑動作
- 反應及爆發力練習
- 踏跳步及小跑步節奏
- 速度及耐力練習
- 4X100米接力交接棒

◇態度

- 堅持接受艱苦訓練
- 學習與隊員基本合作，建立歸屬感
- 學習對待比賽的基本態度

第二階段

◇知識

- 認識各田徑項目的比賽規則

◇技能

- 短跑技術
- 蹲踞式起跑動作
- 反應及爆發力練習
- 改善踏跳步及小跑步動作
- 變速跑
- 改善交接棒技巧

◇態度

- 持續訓練中尋找個人目標
- 加強與隊友的緊密合作及歸屬感
- 提升安全意識
- 認識賽前賽後的心理狀況及檢討

第三階段

◇知識

- 加強對專項比賽規則的認識

◇技能

- 加強掌握短跑要領
- 蹲踞式起跑動作
- 反應及爆發力練習
- 鞏固踏跳步及小跑步動作
- 連續接力跑
- 鞏固交接棒及彎道傳接技巧

◇態度

- 持續訓練中突破個人目標
- 投入校隊生活並成為隊中領導角色
- 賽前賽後自行調整心理狀況及檢討

此資優課程為三年一個循環的方式進行